PRO-FORM

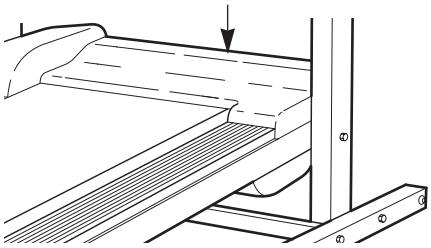
PERFORMANCE TREADMILL

325E

Numéro du Modèle PETL32570
Numéro de Série _____

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.

Autocollant du Numéro de Série



CLASSE H C
Produit de Sport

⚠ ATTENTION:

Veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le tapis roulant. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS 2
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE 5
FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS 7
COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT 10
ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME 12
CONSEILS DE MISE EN FORME 14
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . Dernière Page

Note: Un SCHÉMA DÉTAILLÉ et une LISTE DES PIÈCES se trouvent au centre de ce manuel. Gardez ce SCHÉMA DÉTAILLÉ et cette LISTE DES PIÈCES pour références ultérieures.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ ATTENTION: Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de chocs électriques, ou de blessures, veuillez lire attentivement les conseils importants suivants avant de mettre en marche le tapis roulant.

1. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis roulant soient correctement informés de toutes les précautions.**

2. **Utilisez le tapis roulant selon les usages décrits dans ce manuel.**

3. **Installez le tapis roulant sur une surface plane avec au moins 2 mètres d'espace derrière le tapis roulant. N'installez pas le tapis roulant sur une surface qui empêche la circulation d'air de l'appareil. Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le tapis roulant.**

4. **Gardez le tapis roulant à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Ne mettez pas le tapis roulant dans un garage ou une terrasse couverte, ou près d'une source d'eau.**

5. **Ne faites pas fonctionner le tapis roulant dans un endroit où des produits aérosols sont utilisés ou que de l'oxygène est administré.**

6. **Gardez les enfants de moins de douze ans et les animaux domestiques éloignés du tapis roulant à tout moment.**

7. **Le tapis roulant ne doit pas supporter plus de 115 kg. Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le tapis roulant.**

8. **Portez des vêtements de sport appropriés quand vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Les vêtements de support sont recommandés pour hommes et femmes. Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant les pieds nus, en chaussettes, ou en sandales.**

9. **Veuillez brancher le cordon d'alimentation (voir les INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 7) directement sur une prise de terre capable de soutenir au moins 8 ampères. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit.**

10. **Si vous avez besoin d'une rallonge, n'utilisez qu'une rallonge tout usage d'une longueur de 1,50 m maximum.**

11. **Gardez le cordon d'alimentation et le disjoncteur loin de toute surface chaude.**

12. **Ne déplacez jamais la courroie mobile quand l'appareil est à l'arrêt. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si le cordon d'alimentation ou la prise est endommagé(e) ou si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement. (Voir AVANT DE COMMENCER à la page 4 si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement).**

13. Ne mettez jamais le tapis roulant en marche quand vous vous tenez sur la courroie. Tenez toujours la rampe quand vous vous entraînez sur le tapis roulant.

14. Le tapis roulant peut se déplacer à des vitesses élevées. Ajustez la vitesse progressivement de manière à éviter des changements de vitesse soudains.

15. Pour réduire la possibilité de surchauffe, ne faites pas fonctionner le tapis roulant de façon continue pendant plus d'une heure.

16. Ne laissez pas le tapis roulant en marche sans surveillance. Enlevez toujours la clé de la console quand le tapis roulant n'est pas utilisé.

17. N'essayez pas de soulever, de rabaisser ou de déplacer le tapis roulant avant que ce dernier ne soit assemblé. (Voir ASSEMBLAGE pages 5 et 6, et COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT pages 10 et 11). Pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant, vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté.

18. Quand vous pliez ou rangez le tapis roulant, assurez-vous que le loquet de rangement soit fermé jusqu'au bout.

19. Il doit y avoir un espace de 3 mm. entre les protecteurs de rouleau et le rouleau arrière. Débranchez le cordon d'alimentation et ajustez les protecteurs de rouleau, si nécessaire.

20. Vérifiez et serrez toutes les pièces tous les trois mois.

21. Ne laissez jamais tomber d'objet dans les ouvertures du tapis roulant.

22. Ne changez pas l'inclinaison du tapis roulant en plaçant des objets sous le tapis roulant à l'avant ou à l'arrière.

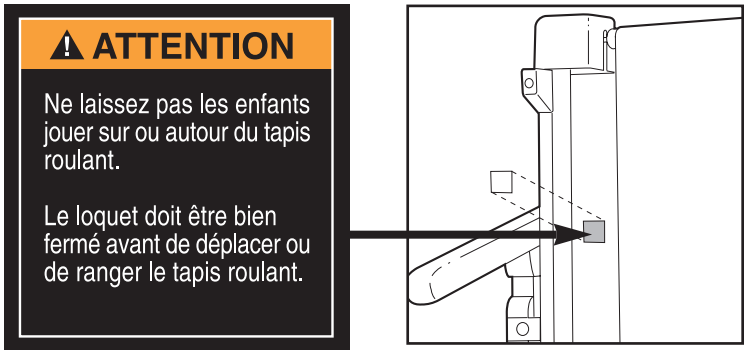
23. Veillez à toujours débrancher le cordon d'alimentation avant d'entamer les procédures d'entretien et d'ajustements décrites dans le manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'en être avisé par un représentant de service autorisé. Les ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel ne doivent être effectués que par un représentant de service autorisé.

24. Ce tapis roulant est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le tapis roulant ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.

⚠ ATTENTION: **Avant de commencer un programme d'exercices quel qu'il soit, veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant utilisation. ICON ne se tient pas responsable de toutes blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation du tapis roulant.**

GARDEZ CES INSTRUCTIONS

Référez vous au dessin de droite. Trouvez l'autocollant qui se trouve sur le tapis roulant. Le texte est en anglais. Si votre langue maternelle n'est pas l'anglais, trouvez la feuille d'autocollants qui est incluse avec le tapis roulant. Choisissez l'autocollant avec le texte dans votre langue maternelle et collez-le pardessus l'autocollant en anglais déjà placé sur le tapis roulant.


⚠ ATTENTION
Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour du tapis roulant.
Le loquet doit être bien fermé avant de déplacer ou de ranger le tapis roulant.

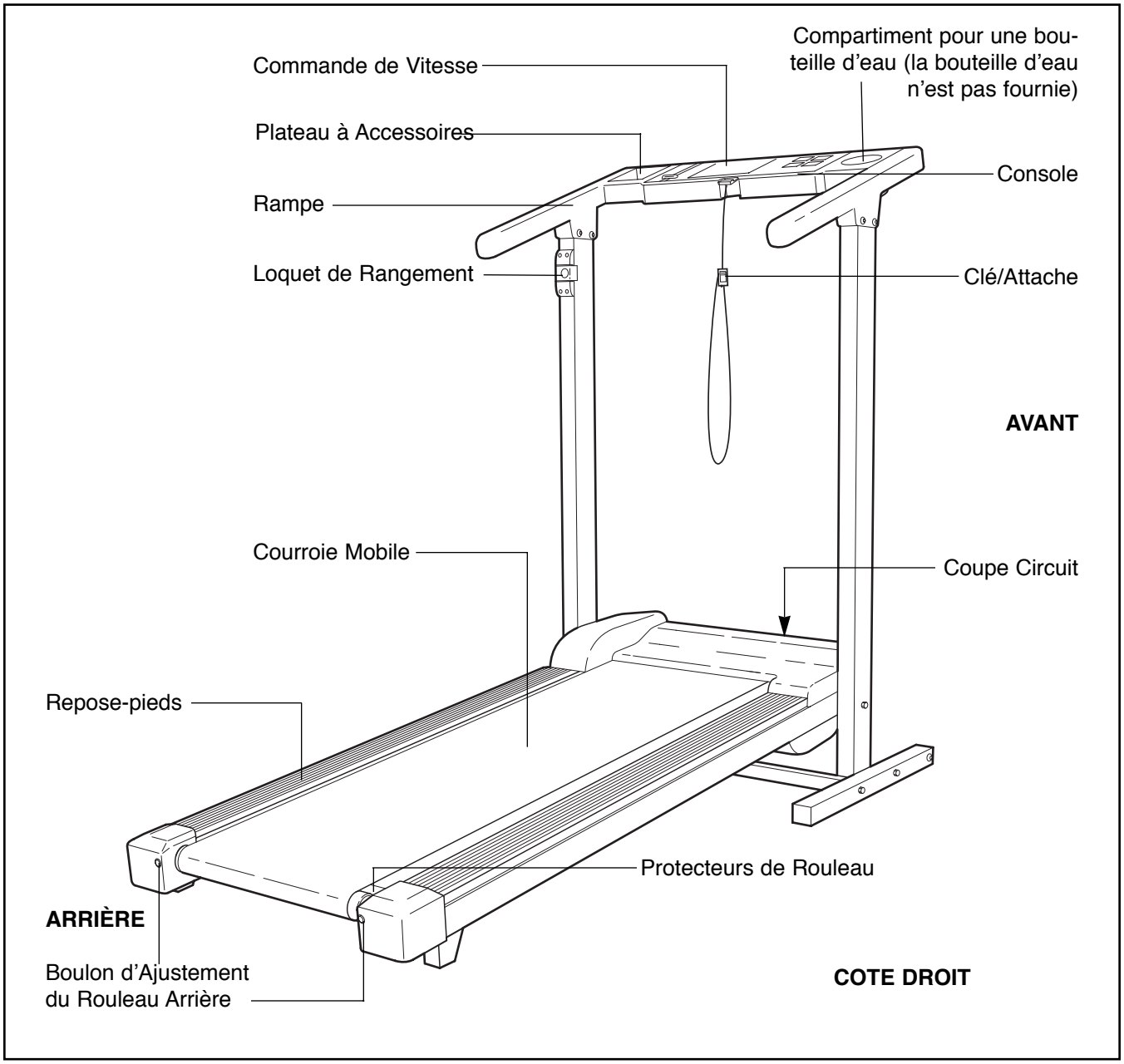
IMPORTANT: Si l'autocollant n'est pas à sa place, ou si vous ne pouvez pas le lire, consultez le magasin ou vous avez achetez cet appareil pour recevoir un nouvel autocollant (référez-vous à POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT au dos de ce manuel). Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le tapis roulant PROFORM® 325E. Le tapis roulant 325E mélange une technologie supérieure et un design innovateur qui vous permettront d'apprécier des exercices cardiovasculaires dans le confort et l'intimité de votre maison. Et quand vous ne vous entraînez pas, le 325E peut être plié et ne prend ainsi que la moitié de la surface sur le sol des autres tapis roulants.

Veuillez lire ce manuel attentivement avant d'utiliser le tapis roulant. Si vous avez des problèmes avec votre tapis roulant, appelez le magasin où vous avez acquis ce produit. Le numéro de modèle du tapis roulant est PETL32570. Le numéro de série peut être trouvé sur un autocollant attaché au tapis roulant (référez-vous à la couverture de ce manuel pour en voir l'emplacement).

Avant de lire davantage, nous vous suggérons d'étudier le dessin ci-dessous pour vous familiariser avec les pièces illustrées.

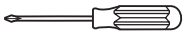


ASSEMBLAGE

Avant de commencer l'assemblage, lisez les informations et instructions suivantes attentivement:

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez les emballages; ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.
- Assurez-vous lors de l'assemblage que toutes les pièces soient orientées de la manière indiquée dans les dessins.

Les outils suivants (non inclus) sont nécessaires pour l'assemblage:

- **Deux (2) clés à molette**
- **Un (1) tournevis cruciforme** 

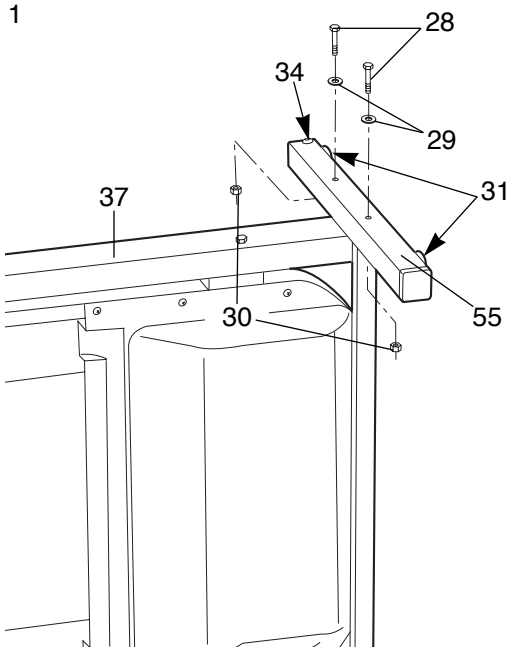
1. Avec l'aide d'une seconde personne, couchez avec précaution le tapis roulant sur le côté. Positionnez l'un des Pieds du Montant (55) sur la base du Montant comme indiqué. Assurez-vous que les Coussinets de Pied du Montant (31) et que la Roue Avant (34) soient positionnés de la manière indiquée. Attachez le Pied du Montant avec deux Boulons de Pied du Montant (28), deux Rondelles de Pied du Montant, et avec deux Ecrous de Pied du Montant (30).

   Tournez avec précaution le tapis roulant de l'autre côté. Assemblez l'autre Pied du Montant (55) de la même manière comme décrit ci-dessus.

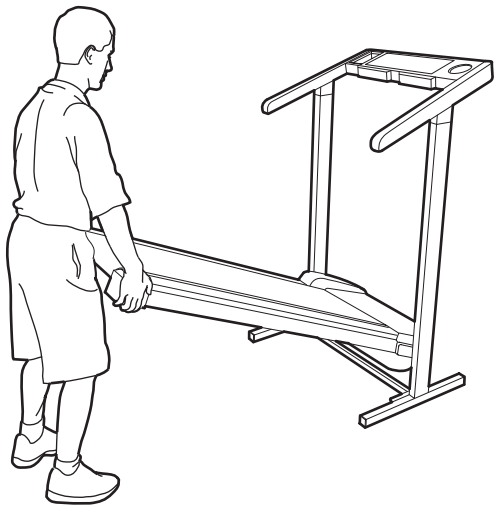
   Avec l'aide d'une seconde personne, soulevez avec précaution le tapis roulant dans la position debout, de manière à ce que les Pieds du Montant (55) soient à plat sur le sol.

2. Tenez le tapis roulant fermement à deux mains, et abaissez le tapis roulant sur le sol. **Pour diminuer les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit.**

1



2



3. Tournez avec précaution la Base de la Console (45) dans la position indiquée. Attachez la Base de la Console avec deux Boulons de la Base de la Console (91), deux Rondelles de la Base de la Console (90), et deux Écrous de la Base de la Console (11) dans la position indiquée.

   Référez-vous au dessin encadré. Vissez les quatre Boulons de la Base de la Console (91) et Écrous de la Base de la Console (11) au maximum. Avec précaution soulevez les rampes et ensuite poussez les vers le bas pour vous assurer que la Base de la Console (45) ne bouge pas. Vérifiez et serrez les quatre Boulons de la Base de la Console et Écrous de la Base de la Console.

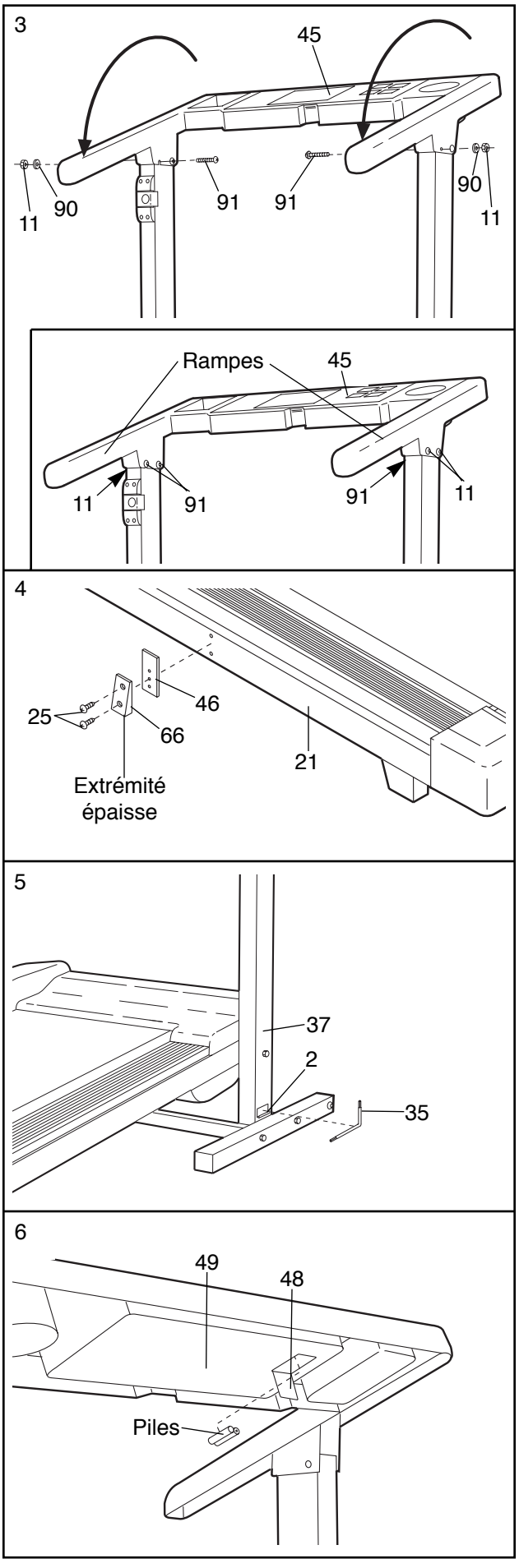
4. Attachez le Guide du Cadre (66) et la Bague d'Espacement du Guide du Cadre (46) au côté gauche du Cadre (21) avec deux Vis de Guide (25). Note: Faites attention de ne pas serrer les Vis de Guide du Cadre trop fort. **Assurez-vous que l'extrémité épaisse du Guide du Cadre soit vers le bas.**

5. Enlevez le renforcement de l'Attache Adhésive (2). Pressez l'Attache Adhésive sur la base du Montant (37) à la place indiquée. Enfoncez la Clé Hexagonale dans l'Attache Adhésive.

6. **La Console (49) requiert deux piles 1,5 V (non incluses); des piles alcalines sont recommandées.**

   Ouvrez le Couvercle des Piles (48) comme indiqué. Placez deux piles dans le compartiment des piles. Assurez-vous que les pôles négatifs des piles (indiqué "-") soient en contact avec les ressorts. Fermez le couvercle des Piles.

7. Assurez-vous que toutes les pièces soit serrées correctement avant d'utiliser le tapis roulant. **Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis roulant.**



FONCTIONNEMENT ET AJUSTEMENTS

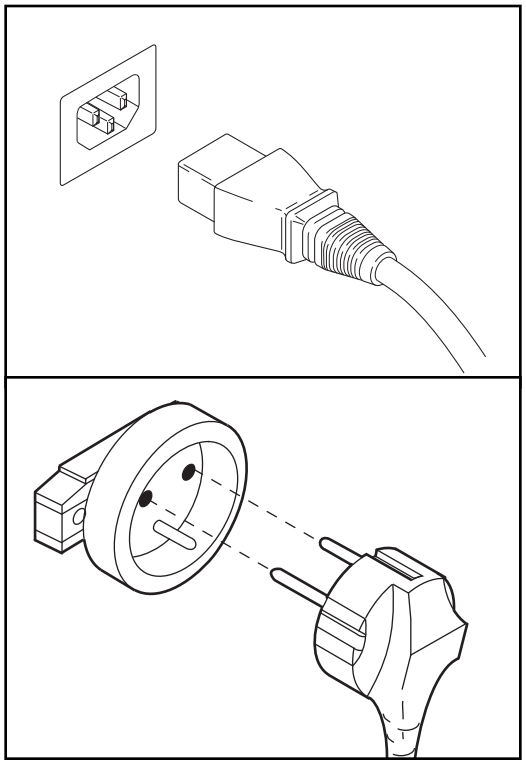
LE PERFORMANT LUBE™ DE LA COURROIE MOBILE

Votre tapis roulant a une courroie mobile enduite de PERFORMANT LUBE™, un lubrifiant de haute performance. **IMPORTANT: Ne vaporisez jamais de silicone ou quelqu'autre substance sur la courroie mobile ou sur la plateforme de support. Ces substances pourraient détériorer la courroie mobile et causer de l'usure extrême.**

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil **doit être** branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques.

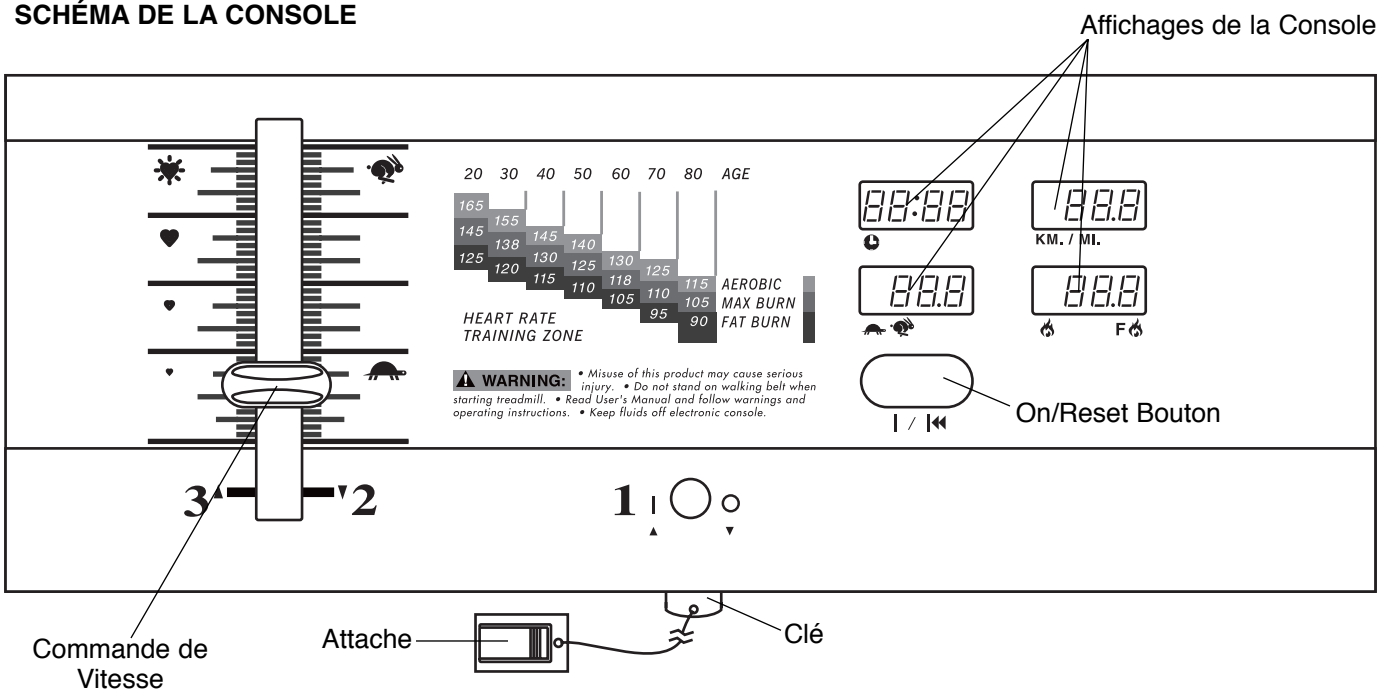
Branchez le bout indiqué du cordon d'alimentation sur le tapis roulant. Branchez l'autre bout du cordon d'alimentation sur une prise de courant appropriée qui est installée correctement et qui est une prise de terre (selon les codes locaux).



⚠ DANGER: Un mauvais branchement de l'équipement peut créer des risques de chocs électriques. Demandez l'aide d'un électricien qualifié si vous avez des doutes quant à l'installation du tapis roulant. Ne modifiez pas la prise fournie avec le tapis roulant. Si elle ne correspond pas à votre prise de courant, faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.

Utilisez seulement une cordon d'alimentation de type H05VV-F avec un conducteur d'un diamètre deux 1mm² minimum avec une prise spécifique à votre pays.

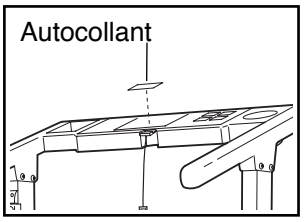
SCHÉMA DE LA CONSOLE


Affichages de la Console
20 30 40 50 60 70 80 AGE
165 155 145 138 125 120
145 130 115
140 125 110
130 118 105
125 110 95
115 105 90
AEROBIC
MAX BURN
FAT BURN
HEART RATE
TRAINING ZONE
WARNING: • Misuse of this product may cause serious injury. • Do not stand on walking belt when starting treadmill. • Read User's Manual and follow warnings and operating instructions. • Keep fluids off electronic console.
KM. / MI.
F
On/Reset Bouton
3
2
1
Commande de Vitesse
Attache
Clé

⚠ ATTENTION: Avant de vous servir de la console, lisez les précautions importantes qui suivent.

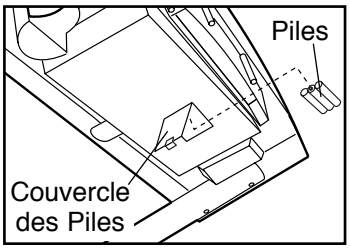
- **Ne vous tenez pas sur la courroie mobile quand vous allumez la console.**
- **Portez toujours l'attache (voir le schéma ci-dessus) sur vous quand vous vous servez du tapis roulant. Quand la clé est retirée de la console, le tapis roulant s'arrête.**
- **Ajustez la vitesse progressivement.**
- **Pour réduire les risques de chocs électriques, gardez la console sèche. Évitez de renverser des liquides sur la console, et utilisez seulement une bouteille d'eau qui a un bouchon.**

AUTOCOLLANT SUR LA CONSOLE



S'il y a une feuille protectrice sur la console, enlevez-la avant d'utiliser la console. Tous les autocollants sur la console sont en anglais. La feuille d'autocollant incluse contient les mêmes informations dans cinq autres langues. Si l'anglais n'est pas votre langue maternelle, trouvez l'autocollant écrit dans votre langue maternelle. Collez-le à la place indiquée ci-dessus.

INSTALLATION DES PILES



La console requiert **trois piles "AA"** (non-incluses). Des piles alcalines sont recommandées. Pour installer les piles, ouvrez le couvercle des piles comme indiqué dans le schéma ci-dessous. Enfoncez trois piles dans le compartiment. **Assurez-vous que les pôles négatifs (–) des piles soient en contact avec les ressorts.** Fermez le couvercle des piles.

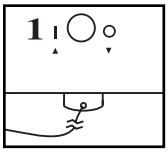
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE PAS À PAS

Avant d'utiliser la console, assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché correctement. (Voir INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 7).

Ensuite, montez sur les repose-pieds sur le tapis roulant. Munissez-vous de l'attache reliée à la clé, et glissez l'attache sur la ceinture de vos vêtements.

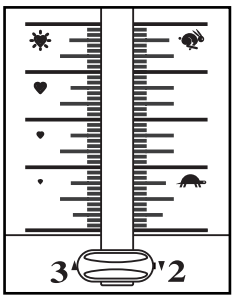
Suivez les étapes simples à la page 9 pour vous servir de la console:

1 **Enfoncez complètement la clé dans la fente sur la console.**



Enfoncer la clé n'allumera pas les affichages. Les affichages s'allumeront quand le bouton sera pressé, ou quand la courroie mobile sera mise en marche. Note: Si vous venez d'installer les piles, les affichages seront déjà allumés.

2 **Mettez la commande de vitesse à zéro.**



Placez la commande de vitesse jusqu'à la position "2". **Note: Chaque fois que la courroie mobile est arrêtée, la commande de vitesse doit être remise à la position "2" avant que vous ne puissiez remettre la courroie mobile en marche.**

3 **Mettez la courroie mobile en marche.**

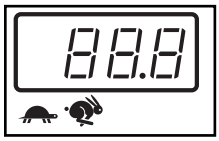
Après avoir remis la commande de vitesse à la position "2", poussez-la doucement jusqu'à ce que la courroie mobile commence à tourner lentement. Montez sur la courroie mobile et commencez à vous entraîner. Changez la vitesse de la courroie mobile comme désiré en poussant la commande de vitesse vers le haut.

Pour arrêter la courroie mobile, montez sur les repose-pieds et placez la commande de vitesse à la position "2".

4 **Suivez vos progrès avec les affichages.**

Affichage TEMPS—Cet affichage montre le temps écoulé en marchant ou en courant sur le tapis roulant.

Affichage DISTANCE—Cet affichage montre la distance totale que vous avez parcourue en marchant ou en courant.



Affichage VITESSE—Cet affichage montre la vitesse de la courroie mobile.

AFFICHAGE CALORIES/CALORIES GRAISSE—Cet affichage montre le nombre approximatif de calories et de calories de graisse que vous avez brûlées. (Voir BRÛLER DE LA GRAISSE à la page 14 pour des explications sur les calories de graisse). Toutes les sept secondes, l'affichage changera automatiquement d'un nombre à l'autre. Des flèches sur les affichages indiquent quel nombre est affiché à un moment donné.

5 **Quand vous avez finis votre entraînement, arrêtez la courroie mobile et retirez la clé de la console.**

Montez sur les repose-pieds, arrêtez la courroie mobile, et retirez la clé de la console. Rangez la clé dans un endroit sûr. **Après que la clé ait été retirée de la console, les affichages resteront allumés pendant à peu près cinq minutes.**

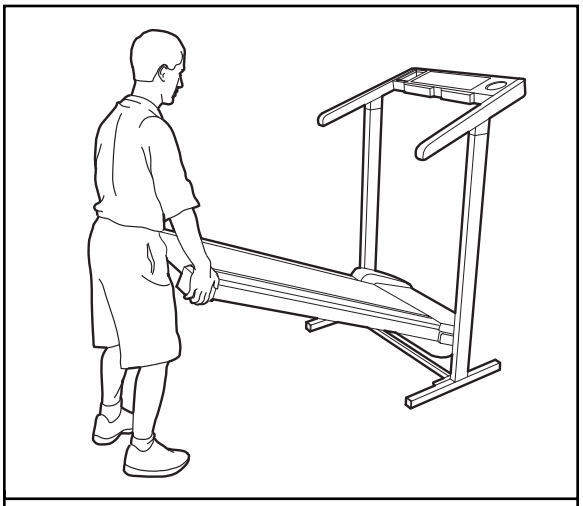
Note: Chaque fois que la courroie mobile est arrêtée et qu'aucun des boutons de la console n'a été touché pendant cinq minutes, les affichages s'éteindront automatiquement pour ne pas user les piles.

COMMENT PLIER ET DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

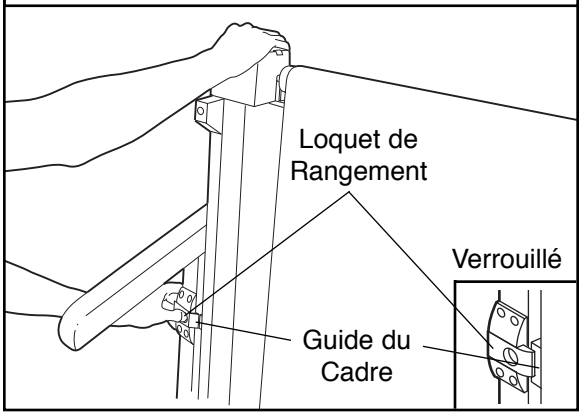
COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT POUR LE RANGER

Avant de plier le tapis roulant, débranchez le cordon d'alimentation. **ATTENTION: Vous devez être capable de soulever 20 kg sans difficulté pour pouvoir soulever, abaisser, ou déplacer le tapis roulant.**

1. Tenez le tapis roulant avec vos mains aux emplacements indiqués à droite. **Pour diminuer les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit. Quand vous soulevez le tapis roulant, utilisez vos jambes plutôt que votre dos.** Soulevez le tapis roulant à un angle d'à peu près 45 degrés.



2. Placez votre main droite dans la position indiquée à droite, et tenez le tapis roulant fermement. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce que le loquet de rangement soit verrouillé sur le guide du cadre. **Assurez-vous que le Loquet de Rangement soit complètement fermé sur le Guide du Cadre.**

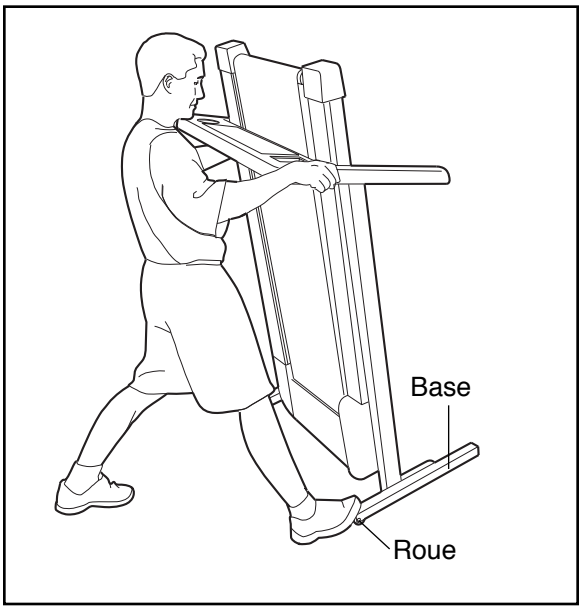


Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le tapis roulant. Éloignez le tapis roulant des rayons directs du soleil. Ne laissez pas le tapis roulant dans sa position de rangement à des températures au dessus de 34° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

Avant de déplacer le tapis roulant, mettez-le dans la position de rangement décrite ci-dessus. **Assurez-vous que le Loquet de Rangement soit complètement fermé sur le Guide du Cadre.**

1. Tenez la partie haute des rampes. Placez un pied sur la base comme indiqué.



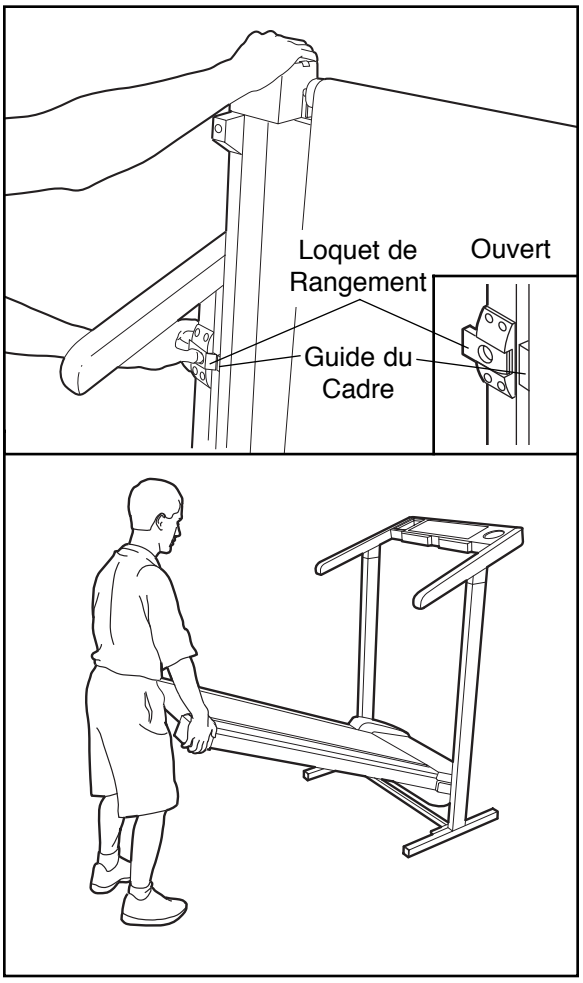
2. Penchez le tapis roulant vers l'arrière jusqu'à ce qu'il puisse rouler sur les roues. Déplacez le tapis roulant jusqu'à l'endroit désiré avec précaution. **Ne déplacez jamais le tapis roulant sans l'avoir penché vers l'arrière, ou les coussinets de la base pourraient se décoller. Pour diminuer les risques de blessures, faites extrêmement attention quand vous déplacez votre tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur une surface inégale.**

3. Placez un pied sur la base et pivotez doucement le tapis roulant jusqu'à sa position verticale.

COMMENT ABAISSER LE TAPIS ROULANT POUR L'ENTRAÎNEMENT

1. Tenez la partie haute du tapis roulant avec votre main droite comme indiqué. À l'aide de votre main gauche, ouvrez le loquet de rangement. Faites pivoter le tapis roulant jusqu'à ce que le guide du cadre et le cadre dépassent le loquet de rangement.

2. Tenez le tapis roulant fermement à deux mains et abaissez-le sur le sol. **Pour diminuer les risques de blessures, pliez vos jambes et gardez votre dos bien droit.**



LOCALISATION D'UN PROBLÈME

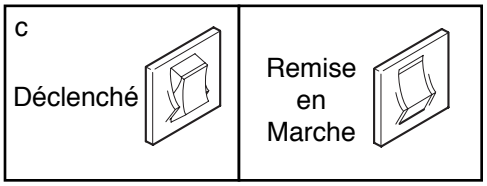
La plupart des problèmes du tapis roulant peut être résolue en suivant les étapes simples décrites ci-dessous. Trouvez le symptôme qui s'applique à votre tapis roulant et suivez les étapes énumérées.

SYMPTÔME: LA CONSOLE NE S'ALLUME PAS

SOLUTION: a. Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché sur un disjoncteur, et que le disjoncteur soit correctement branché sur une prise de terre. (Référez-vous aux INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE à la page 7)

b. Une fois que le cordon d'alimentation est branché, assurez-vous que la clé soit bien insérée dans la console. (Voir l'étape 1 à la page 9).

c. Vérifiez le disjoncteur situé sur le cadre du tapis roulant près du cordon d'alimentation. Si l'interrupteur dépasse comme sur la figure, le disjoncteur s'est déclenché. Pour remettre le disjoncteur en marche attendez 5 minutes puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.



SYMPTÔME: LA CONSOLE S'ÉTEINT DURANT L'USAGE

SOLUTION: a. Vérifiez le disjoncteur situé sur le cadre du tapis roulant près du cordon d'alimentation (voir 1. c. ci-dessus). Si l'interrupteur dépasse comme sur la figure, le disjoncteur s'est déclenché. Pour remettre en marche le disjoncteur attendez 5 minutes puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur.

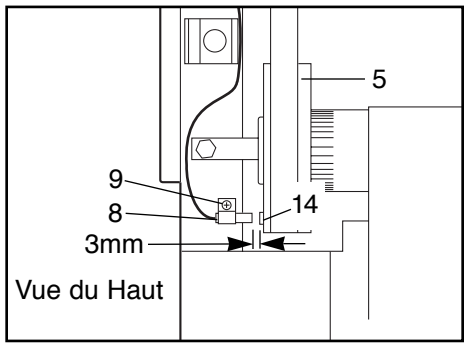
b. Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit branché.

c. Enlevez la clé de la console. Réinsérez-la dans la console. (Voir l'étape 1 à la page 9).

SYMPTÔME: LES AFFICHAGES DE LA CONSOLE NE FONCTIONNENT PAS CORRECTEMENT

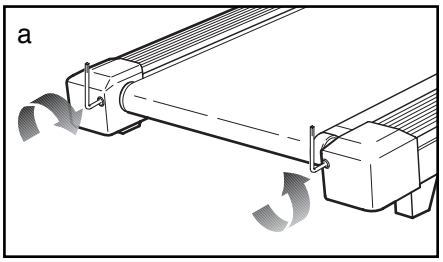
SOLUTION: a. Vérifiez les piles dans la console. Si les piles ont besoin d'être remplacées, référez-vous à l'étape 6 de la page 6. La plupart des problèmes est due à des piles usées.

b. Enlevez les six vis du capot. Avec précaution enlevez le capot. Localisez le Capteur Magnétique (8) et l'Aimant (14) du côté gauche de la Poulie (5). Tournez la Poulie jusqu'à ce que l'Aimant soit aligné avec le Capteur Magnétique. Assurez-vous que l'espace entre l'Aimant et le Capteur Magnétique soit d'environ 3 mm (1/8"). Si nécessaire, desserrez la Vis d'Attache (9) et déplacez légèrement le Capteur Magnétique. Revissez la Vis. Rattachez le capot et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes pour vérifier que la lecture de vitesse soit correcte.

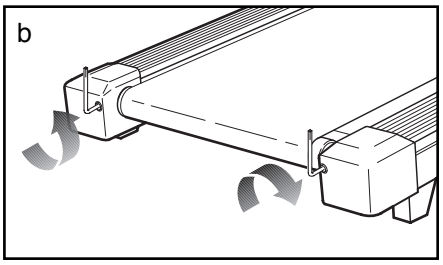


SYMPTÔME: LA COURROIE N'EST PAS CENTRÉE

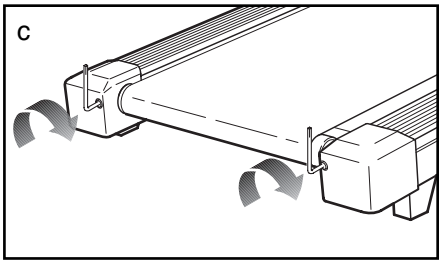
SOLUTION: a. **Si la courroie mobile s'est déplacée vers la gauche**, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez le boulon gauche d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour, et tournez le boulon droit dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



b. **Si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite**, retirez tout d'abord la clé de la console et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D' ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez le boulon gauche d'ajustement arrière dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour, et tournez le boulon droit dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Faites attention de ne pas trop tendre la courroie mobile. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et mettez le tapis roulant en marche pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée.



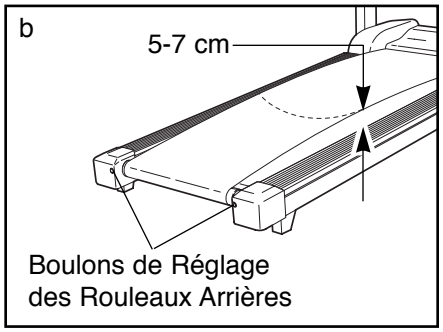
c. **Si la courroie glisse quand vous marchez**, retirez tout d'abord la clé et **DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION**. Avec la clé hexagonale, tournez les deux boulons d'ajustement du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre, 1/4 de tour. Quand la courroie mobile est serrée correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5-7 cm. Faites attention de garder la courroie mobile centrée. Branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit serrée correctement.



SYMPTÔME: LA COURROIE MOBILE RALENTI DURANT L'USAGE

SOLUTION: a. Si vous avez besoin d'une rallonge utilisez seulement un cordon numéro 14. de 1.5 m. de longueur au moins ou plus long.

b. Si la courroie est trop tendue, la performance du tapis roulant peut diminuer et la courroie mobile peut être endommagée de manière permanente. Retirez la clé et DÉBRANCHER LA CORDE D'ALIMENTATION. A l'aide de la clé hexagonale tournez les deux Boulons de Réglage du Rouleau Arrière dans les sens contraire des aiguilles d'une montre un 1/4 de tour. Une fois que la courroie est tendue correctement, vous devriez pouvoir soulever chaque côté de la courroie mobile de 5-7 cm. de la Plateforme de Support. Faites attention de bien garder la courroie mobile centrée. Branchez la corde d'alimentation, insérez la clé et faites marcher le tapis roulant pendant quelques minutes. Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit tendu correctement.



CONSEILS DE MISE EN FORME

⚠ ATTENTION: Avant de commencer ce programme d'exercices (ou un autre), veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes agées de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous que ces conseils sont de nature générale. Pour plus de détails concernant l'exercice, obtenez un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correct. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère. Le tableau ci-dessus montre le pouls recommandé pour brûler de la graisse et pour les exercices aérobiques. (Ce tableau est aussi imprimé sur la console).

	♥	♡	♡
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

Pour trouver votre pouls adéquat trouvez le chiffre correspondant à votre âge du tableau (les âges sont arrondis par étape de dix ans). Ensuite, trouvez les trois nombres sous votre âge. Les trois nombres sont votre "zone d'entraînement". Les deux nombres inférieurs sont des pouls recommandés pour brûler de la graisse; le nombre supérieur est le pouls recommandé pour l'exercice aérobique.

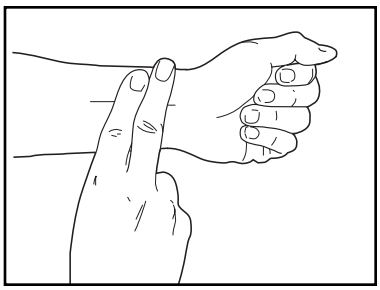
Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse de manière efficace, vous devez vous entraîner à un niveau d'intensité relativement bas pendant une période de temps prolongée. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories d'hydrate de carbone qui sont facilement accessibles comme source d'énergie. Après quelques minutes seulement, votre corps commence à utiliser des calories de graisse en réserve comme source d'énergie. Si votre but est de brûler de la graisse, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls s'approche d'un des deux nombres dans votre zone d'entraînement.

Exercice aérobique

Si votre but est de fortifier votre système cardiovasculaire, votre entraînement devrait être "aérobique." L'exercice aérobique requiert de large quantité d'oxygène durant une période de temps prolongée. Ceci augmente la demande de sang que le coeur doit pomper vers les muscles, et la quantité de sang que les poumons doivent oxygéner. Pour un entraînement aérobique, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre pouls s'approche du nombre supérieur dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE POULS



Pendant les premiers mois de votre programme d'entraînement, gardez votre pouls aux niveaux le plus bas de votre zone d'entraînement quand vous faites de l'exercice. Après quelques mois d'exercices réguliers, votre rythme cardiaque pourra augmenter progressivement jusqu'à ce qu'il atteigne le milieu de votre zone d'entraînement quand vous faites de l'exercice. Pour prendre votre pouls, placez deux doigts sur votre poignet. Comptez vos pulsations durant six secondes et multipliez le chiffre obtenu par 10. Par exemple, si vous comptez 14 battements au bout de six secondes votre rythme cardiaque est de 140 battements par minute. (Un compte de six secondes est utilisé car le pouls chute rapidement à l'arrêt des exercices).

Modifiez l'intensité de l'effort fourni durant les exercices jusqu'à ce que vous ayez atteint le niveau d'intensité souhaité.

GUIDE D'EXERCICES

Chaque entraînement devrait inclure les trois étapes suivantes:

Échauffement

Commencez chaque entraînement par un échauffement de 5 à 10 minutes. Commencez avec des étirements lents et contrôlés, puis progressez vers des étirements plus rythmés. Ces étirements ont pour buts d' augmenter la température de votre corps, d'accélérer votre pouls, d'augmenter la circulation sanguine et de vous préparer pour un entraînement vigoureux.

Exercices dans la Zone d'Entraînement

Après vous être échauffé, augmentez l'intensité de vos exercices jusqu'à ce que votre pouls soit dans votre zone d'entraînement pendant 20 à 60 minutes. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre pouls dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes). Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

Exercices de Retour à la Normal

Finissez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements pour revenir à la normal. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et vous aidera à prévenir les problèmes qui surviennent après l'exercice.

Fréquence des Entraînements

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez.

Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PETL32570

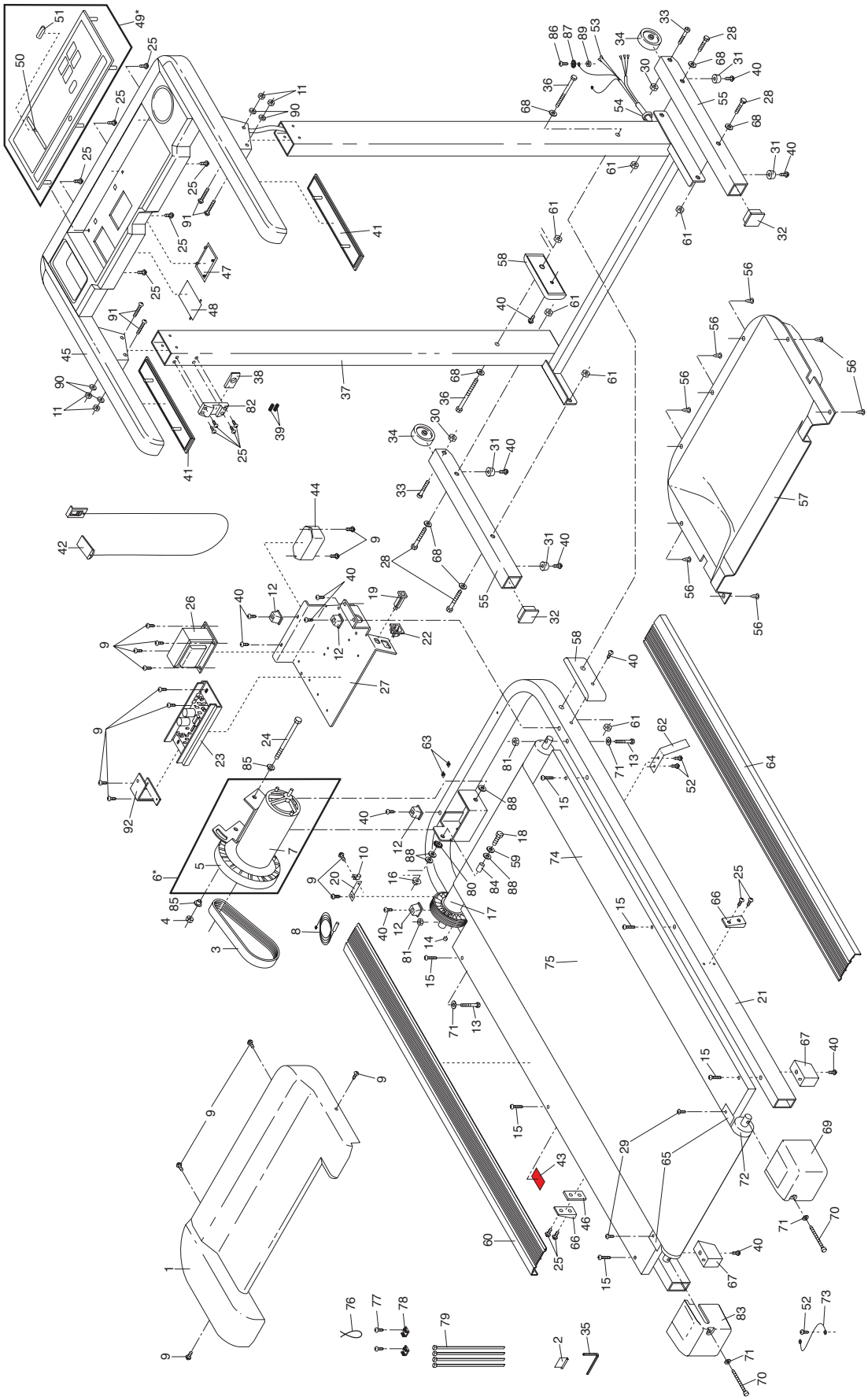
R0598A

N°. de Pièce	Qté.	Description
1	1	Capot
2	1	Attache Adhésive
3	1	Courroie du Moteur
4	1	Ecrou du Pivot du Moteur
5	1	Poulie/Volant/ Ventilateur
6*	1	Moteur/Poulie/ Volant/Ventilateur
7	1	Moteur
8	1	du Capteur Magnétique
9	16	Vis d'Attache
10	1	Pince du Capteur
11	4	Vis d'Ancrage du Capot
12	4	Attache du Capot
13	2	Boulon du Rouleau Avant
14	1	Aimant
15	6	Vis de la Plate-forme
16	1	Écrou de Tension du
17	1	Rouleau Avant/Poulie
18	1	Boulon de Tension du Moteur
19	1	Coupe-Circuit
20	1	Support du Capteur Magnétique
21	1	Cadre
22	1	Réceptacle
23	1	Controlleur
24	1	Boulon du Pivot du Moteur
25	14	Vis de Loquet/Vis de Guide
26	1	Étrangleur
27	1	Support Electronique
28	4	Boulon de Pied du Montant
29	2	Vis de Protecteurs de Rouleau
30	2	Ecrou de la Roue
31	4	Coussinet de Pied du Montant
32	2	Embout de Pied du Montant
33	2	Boulon de la Roue
34	2	Roue
35	1	Clé Hexagonale
36	2	Boulon du Pivot du Cadre
37	1	Montant
38	1	Loquet de Rangement
39	2	Ressort du Loquet
40	14	Vis
41	2	Embout de la Rampe
42	1	Clé/Attache
43	1	Autocollant du Loquet
44	1	Filtre
45	1	Base de la Console
46	1	Bague d'Espacement du Guide du Cadre
47	1	Couvercle de la Console
48	1	Couvercle des Piles
49*	1	Assemblage de la Console
50	1	Potentiomètre
51	1	Commande de Vitesse
52	5	Vis de Mise à la Terre
53	1	Groupement de Fils
54	1	Virole
55	2	Pied du Montant
56	7	Connecteur du Couvercle Ventral
57	1	Couvercle Ventral
58	2	Bague d'Espacement du Montant
59	1	Rondelle de Tension du Moteur
60	1	Repose-Pieds Gauche
61	6	Écrou du Pivot du Cadre/Écrou de Pied de la Base
62	2	Guide de la Courroie
63	2	Attache de Fil
64	1	Repose-Pieds Droit
65	2	Protecteurs de Rouleau
66	2	Guide du Cadre
67	2	Pied
68	6	Rondelle de Pivot/Rondelle de Pied de la Base
69	1	Embout Droit
70	2	Boulon de Réglage du Rouleau Arrière
71	4	Rondelle de Réglage du Rouleau
72	1	Rouleau Arrière
73	1	Fil de Mise à la Terre
74	1	Plateforme de Support
75	1	Courroie Mobile Ventral
76	1	Attache Flexible
77	2	Vis d'Attache de Câble
78	2	Crampon de l'Attache du Câble
79	4	Attache de Câble de 8"
80	1	Rondelle Étoilé du Moteur
81	2	Ecrou de Rouleau Avant
82	1	Support du Loquet
83	1	Embout Gauche
84	1	Manchon du Pivot du Moteur
85	2	Douille de Pivot du Moteur
86	1	Vis de Mise à la Terre
87	1	Rondelle de Mise à la Terre
88	4	Rondelle en Nylon
89	1	Ecrou de Mise à la Terre
90	4	Rondelle de la Base de la Console
91	4	Boulon de la Base de la Console
92	1	Support
#	1	Fil Noir de 10", 2 Femelle
#	1	Fil Noir de 8", Mâle/Femelle
#	1	Fil Noir de 4", 2 Femelle
#	2	Groupement de Fils Blanc de10"
#	1	Fil Vert/Jaune de 8"
#	1	Fil Vert/Jaune de 4"
#	1	Manuel de l'Utilisateur

Note: "#" indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle PETL32570

R0598A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT

Pour commander des pièces de remplacement, appelez le magasin où vous avez acquis ce produit. Préparez:

- Le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (PETL32570).
- Le NOM de ce produit (PROFORM® 325E)
- Le NUMÉRO DE SÉRIE de l'appareil (voir la couverture de ce manuel).
- Le NUMÉRO DE PIÈCE de la (les) pièce(s) (voir le SCHÉMA DÉTAILLÉ et la LISTE DES PIÈCES qui se trouvent au milieu de ce manuel).
- La DESCRIPTION de la (les) pièce(s) (voir le SCHÉMA DÉTAILLÉ et la LISTE DES PIÈCES qui se trouvent au milieu de ce manuel).

Si cela est possible, placez votre tapis roulant près de votre téléphone pour pouvoir vous y référer plus facilement quand vous appelez.

N°. de Pièce 145339 R0598A PROFORM est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc. © 1998 Imprimé au Canada